



Konferenzdokumentation

„Wald ist gesund?! – Chancen und Grenzen des Waldes als Gesundheitsort“





Vorwort

Was steckt hinter Trends wie Waldbaden? Welche Potentiale eröffnen sich für AkteurInnen durch die Verknüpfung von Wald- mit Gesundheitsthemen? Wie können wir das Thema in NRW voranbringen?

Diesen Fragen widmete sich der Kongress „Wald ist gesund?! - Chancen und Grenzen des Waldes als Gesundheitsort“ am 24. - 25. September 2019. Dazu veranstaltete der SDW Bundesverband – gefördert durch die Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen – einen zweitägigen Kongress in Bielefeld. Vorträge und Workshops vermittelten, unabhängig vom eigenen Fachbereich (z. B. Umweltschutz, Tourismus, Gesundheit, Forst und Pädagogik) den aktuellen, wissenschaftlichen Stand zu gesundheitsförderlichen Faktoren und Effekten des Waldes.

Der Kongress lud zum Ausprobieren bereits bestehender Gesundheitsangebote im Wald ein. Gemeinsam haben wir erkundet, wie waldbezogene Themen und Gesundheitsförderung ineinandergreifen können. Die Veranstaltung diente als Auftakt für ein Netzwerk „Wald und Gesundheit“ in NRW. Dabei haben wir aus verschiedenen Blickwinkeln auf das Themenfeld geschaut und Chancen sowie Herausforderungen diskutiert.

Die vorliegende Kongressdokumentation gibt einen Überblick über die Inhalte der Vorträge und Workshops, die Teil des Kongresses waren. Zusätzlich haben die jeweiligen ReferentInnen Leseempfehlungen hinsichtlich ihrer Themengebiete angegeben. Alle Vorträge finden Sie online als .pdf-Datei sowie als Videomitschnitt unter <https://www.sdw.de/projekte/wald-ist-gesund/index.html>

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der Texte und Anschauen der Videos!



Inhaltsverzeichnis

Vorträge..... 4

 Gesundheitsfördernde Faktoren des Waldes und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit .. 5

 Green Care – Gesundheitsprojekte im Wald 6

 Naturerleben – Mittel zur Gesundheitsförderung und zum Umweltschutz? 7

 Wissenswertes zu den Wäldern in NRW 8

 Erfahrungen aus dem Prozess der Kur- und Heilwälder in Mecklenburg-Vorpommern 9

 Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und ökopsychosomatische Gesundheit 10

 Natürlich erleben – Lernen im Grünen; Ein gesundes Schulprojekt 11

 Akteurslandschaft „Wald und Gesundheit“ – Herausforderungen und Chancen 12

Workshops..... 13

 QiGong – Sich selbst begegnen im Einklang mit der Natur 14

 Green Coaching 15

 Shinrin Yoku Waldbaden 16

 Waldtherapie à la ANFT..... 17

 Ganzheitliche Entwicklungsförderung in der Waldpädagogik 18



Vorträge...



Gesundheitsfördernde Faktoren des Waldes und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

Dr. phil. Dipl.-Psych. Nicole Bauer

Institution: Eidgenössische Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL,
Birmensdorf, Schweiz

Zunächst wird die Forschung in den Kontext gesetzt und die verschiedenen derzeit diskutierten und mehr oder weniger gut erforschten Wirkmechanismen erläutert, die den Einfluss von Natur auf den Menschen zu erklären versuchen. Diese Mechanismen umfassen die Reduktion von Lärm und Luftschadstoffen, die Stressreduktion und Erholung, die körperliche Aktivität, soziale Kontakte und das Sozialkapital sowie eine Stärkung des Immunsystems. Dann werden gesicherte Erkenntnisse zum Einfluss des Waldes auf die psychische Gesundheit/Erholung (inkl. der entsprechenden Theorien), auf die physische Gesundheit und auf die soziale Gesundheit vorgestellt und methodische Probleme der Forschung angesprochen. Am Ende wird der Vortrag darauf eingehen, was diese Ergebnisse in der Praxis bedeuten und versuchen allgemeine Merkmale für eine gesundheitsfördernde Waldgestaltung abzuleiten.

Leseempfehlung:

- Tyrväinen*, L., Bauer*, N., & O'Brien, L. (2019). Impacts of forests on human health and wellbeing. In L. Marušáková & M. Sallmannshofer (Eds.), *Human health and sustainable forest management* (pp. 30-57). Zvolen: Forest Europe. *shared first-authorship. https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf



Green Care – Gesundheitsprojekte im Wald

Ing. Dr. Renate Cervinka

Institution: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Fachbereich Green Care, 1130 Wien

Zur Klärung der im Vortrag verwendeten Begriffe erfolgen eingangs dazu kurze Erläuterungen (z. B. zum Thema Wald, zur Initiative Green Care, zum Wald als Gesundheitsort). Green Care, Gesundheitsprojekte im Wald sowohl mit Bezug auf die Praxis, als auch wissenschaftliche Projekte in Österreich werden vorgestellt. Das Projekt HALLERWALD – Erholung. Kraft. Weitblick in Oberösterreich steht im Zentrum des Vortrages. Dieses Projekt baut auf Forschungsergebnissen auf, welche im Nationalpark Thayatal (Niederösterreich) gewonnen wurden (Pirgie et al., 2016). Die Ergebnisse zeigen das hohe Erholungspotential verschiedener Orte im Hallerwald und die positiven Wirkungen eines 2,5 stündigen Waldrundganges auf die Befindlichkeit, die Naturverbundenheit und die Achtsamkeit.

Buchempfehlung:

- Cervinka, R., Höltge, J., Pirgie, L., Schwab, M., Sudkamp, J., Haluza, D., Arnberger, A., Eder, R., & Ebenberger, M. (2014). *Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften*. Wien: BFW. Download: http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf
- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., De Vries, S., Seeland, K., & Schipperijn, J. (Eds.). (2010). *Forests, trees and human health*. New York, NY: Springer.

Wissenschaftliche Arbeit:

- Pirgie, L., Schwab, M., Sudkamp, J., Höltge J., & Cervinka, R. (2016). Recreation in the national park: Visiting restorative places in the National Park fosters connectedness and mindfulness. *Umweltpsychologie*, 39(2), 59-74.

Review-Arbeiten:

- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 851.
- Oh, B., Lee, K. J., Zaslowski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L., & Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environmental health and preventive medicine*, 22(1), 71.



Naturerleben – Mittel zur Gesundheitsförderung und zum Umweltschutz?

Dr. Eike von Lindern

Institution: Dialog N – Forschung und Kommunikation für Mensch, Umwelt und Natur

Aufenthalte in der Natur und insbesondere im Wald werden immer wieder als gesundheitsförderlich und stressreduzierend beschrieben. Forschungsergebnisse zeigen, dass wir in sogenannten „erholungsförderlichen Umwelten“ erschöpfte Ressourcen wieder auffrischen können und uns in der Folge wieder gewappneter für die Herausforderungen des täglichen Lebens fühlen. Doch wann ist eine Umwelt eigentlich „erholungsförderlich“? Unterscheiden wir uns darin, was genau uns „gut tut“? Und können wir die Befunde aus Praxis und Forschung auch dafür nutzen, Umweltschutzverhalten und Nachhaltigkeit zu fördern? Um diese Fragen zu beantworten betrachten wir Modelle und Befunde sowie Ergebnisse angewandter Forschung aus dem Bereich der Gesundheits- und Umweltpsychologie.

Leseempfehlung (beide open access):

- von Lindern, E., Lymeus, F., & Hartig, T. (2016). The restorative environment: A complementary concept for salutogenesis studies. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Eds.), *The Handbook of Salutogenesis* (1 ed., pp. 181-195). New York: Springer. doi:10.1007/978-3-319-04600-6
- Marselle, M. R., Stadler, J., Korn, H., Irvine, K. N., & Bonn, A. (2019). *Biodiversity and Health in the Face of Climate Change*. Cham: Springer Nature Switzerland. doi:10.1007/978-3-030-02318-8



Wissenswertes zu den Wäldern in NRW

Janine Frubrich

Institution: Landesbetrieb Wald und Holz Nordrhein-Westfalen

Der Vortrag befasst sich mit dem Waldbetretungsrecht zugunsten der Allgemeinheit zum Zwecke der Erholung und seinen näheren Ausgestaltungen. Dabei werden kurz auch die Eigentumsverhältnisse in den Wäldern in NRW dargestellt. Die Referentin erläutert den Umfang des Betretungsrechts und seine unterschiedlichen Ausformungen, sowie die weiteren Rechte, die Waldbesuchende wahrnehmen können. Besprochen wird auch, welche Genehmigungen ggf. für die Durchführungen von Veranstaltungen zu den Themen Wald und Gesundheit und zum Naturerleben einzuholen sind. Ein wichtiger Punkt wird auch das Thema Sicherheit und Verkehrssicherungspflicht sein, auch vor dem Hintergrund der Klimaveränderungen.



Erfahrungen aus dem Prozess der Kur- und Heilwälder in Mecklenburg-Vorpommern

Harald Menning, Fachgebietsleiter

Institution: Landesforstanstalt Mecklenburg-Vorpommern

Die Seebäder, Kur- und Erholungsorte in Mecklenburg-Vorpommern sind vornehmlich dort entstanden, wo Wald und Wasser aufeinandertreffen. In dieser Tradition wurde jüngst der Versuch unternommen, den Wald gezielt für Kurgebiete und Kliniken, für Gesundheitsvorsorge und Heilanwendungen zu nutzen. Seit 2011 bietet das Landeswaldgesetz MV die Option, Kurwald und Heilwald forstrechtlich auszuweisen. Seit 2013 werden an mehreren Standorten solche „Gesundheitswälder“ konzipiert und eingerichtet. Kurwälder entfalten eine gesundheitsfördernde Breitenwirkung und stützen den Status von Kurorten. Heilwälder werden gezielt für medizinisch-therapeutische Zwecke genutzt und gestaltet. Die Nutzung des Waldes für die menschliche Gesundheit ist hier ein Thema, das die FörsterInnen mit vielen weiteren Akteuren (Gesundheitswirtschaft, Bäderwesen, medizinische Universitäten...) vernetzt hat. Und das den Wald dort positiv in Wert setzt, wo er sonst oft nur als Hindernis für bauliche Entwicklung oder als touristische Kulisse wahrgenommen wird.



Caring for Nature and Caring for People! Waldtherapie fördert Naturverbundenheit und ökopyschosomatische Gesundheit

Hilarion G. Petzold, Univ.-Prof. (emer.) Dr.

Institution: Europäische Akademie für Biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung, (EAG), staatlich anerkannte Akademie der Weiterbildung, Hückeswagen

Über Millionen von Jahren haben Menschen in der Natur eine multisensorische Leiblichkeit und ein hohes Bewegungspotential für das Leben in Naturräumen ausgebildet. Verstädterte Lebensformen haben Menschen jedoch heute von einem naturgemäßen, „bewegungsaktiven“, „naturverbundenen“ Lebensstil weit entfernt. Die Folgen: Naturentfremdung zu Lasten unserer Gesundheit, Zivilisationskrankheiten, aber auch menschenverursachte Naturzerstörung. Die „neuen Naturtherapien“ wie Wald-, Garten-, Landschaftstherapie, Green Meditation sind moderne ökopyschosomatische Methoden eines „caring for people“, um innovativ Gesundheit zu fördern: durch komplexe Achtsamkeit, Erlebnisaktivierung in der Natur „mit allen Sinnen“. Sie sensibilisieren dabei zugleich für den Schutz der Natur, für ein „caring for nature“. Beides muss heute verbunden werden.

Literatur:

- *Petzold, H. G. (2017b): Waldtherapie: eine ökopyschosomatische und humanökologische Methode der „Neuen Naturtherapien“ – Perspektiven Integrativer Therapie. Hückeswagen: EAG. In. Grüne Texte 12/2018; <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/12-2018-petzold-h-g-2017d-waldtherapie-eine-oekopsychosomatische-und-humanoeekologische.html>*
- *Petzold, H.G. (2018c): Ökopyschosomatik und ökologische Neurowissenschaften – Integrative Perspektiven für die „Neuen Naturtherapien“ und das Engagement „Pro Natura!“ in: Green Care Fachzeitschrift für Naturgestützte Interaktion 1/6-9 und Grüne Texte, 2/2018. <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/grueneTexte/petzold-2018c-oekopsychosomatik-oekologische-neurowissenschaften-pro-natura-gruene-texte-02-2018.pdf>*
- *Petzold, H. G., Ellerbrock, B., Hömberg, R. (2018): Die neuen Naturtherapien. Handbuch der Garten-, Landschafts-, Waldtherapie und Tiergestützten Therapie, Green Care und Green Meditation. Bd. I. Bielefeld: Aisthesis.*



Natürlich erleben – Lernen im Grünen; Ein gesundes Schulprojekt

Ludger Düchting, Diplom-Sportwissenschaftler, Spezialist psychosoziale Gesundheit

Institution: AOK NordWest

Das Projekt „natürlich erleben“ bietet Schülern der 7. und 8. Klassen einen erlebnisorientierten Unterricht. An vier Projekttagen erhalten sie einen intensiven Zugang zur Natur – für ein gesundes Leben im Gleichgewicht. Das Projekt lädt dazu ein, beim Draußensein Neues zu entdecken, Grenzen auszuloten und womöglich über sich selbst hinauszuwachsen. Mit „natürlich erleben“ wird Schule zum Abenteuer im Grünen, mit spannenden Aktionen zu vier thematischen Schwerpunkten: Bewegung, soziales Miteinander, Umwelt und Entspannung. Mehr Informationen unter <https://www.aok.de/pk/nordwest/inhalt/schulprojekt-natuerlich-erleben/>



Akteurslandschaft „Wald und Gesundheit“ – Herausforderungen und Chancen

Dr. Anika Gaggermeier

Institution: Technische Universität München, Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik

„Wald tut gut“: Aus diesem Grund nutzen schon heute unterschiedliche Interessensgruppen die gesundheitsfördernden Effekte von Waldaufenthalten – Tendenz steigend. Der Vortrag verschafft einen ersten Überblick über die Akteure aus dem Bereich „Wald und Gesundheit“, wie z.B. klassische Erholungsbesucher/innen, Sportler/innen, Freiberufler/innen aus den unterschiedlichsten pädagogischen und therapeutischen Disziplinen, Kliniken, Kurorte, Hotels und zeigt Herausforderungen, aber auch Chancen auf, die mit dieser Vielfalt an Akteuren einhergehen.

Leseempfehlung:

- Friedmann, L.; Gaggermeier, A.; Suda, M. (2019) Wälder in der Therapie - Wie die Heilkraft der Wälder künftig an Kliniken zum Einsatz kommen könnte.. In: LWF aktuell 1/2019, S.6-10.
- Friedmann, L.; Gaggermeier, A.; Suda, M.; Schreiber, R.; Schuh, A.; Immich; G. (2018) Die Heilkraft des Waldes. Warum der Wald uns Menschen so gut tut. In: LWF aktuell 4/2018, S. 38-41.



Workshops...



QiGong – Sich selbst begegnen im Einklang mit der Natur

Frithjof Dietrich, zertifizierter Lehrer für medizinisches QiGong

Institution: Gezeiten Haus Klinik

Von und mit der Natur unsere menschliche Natur-Verbundenheit erfahren, üben und wertschätzen lernen. QiGong – Sich selbst begegnen im Einklang mit der Natur.

QiGong bedeutet sicherer stabiler Stand, aufrechte Haltung, Weglehre, Respekt, Würde und Achtsamkeit. Wir üben gemeinsam in Bewegung, mittels innerer und äußerer Vorstellung und Orientierung; Bewegung und Ruhe gehören zusammen. Wir üben in sanft elastischen, rund spiralförmigen, angenehm harmonischen und weit ausgedehnten Bewegungen.

Als QiGong-Hinführung üben wir „Stehen wie ein Baum“. Im Anschluss lassen wir „den Regenbogen schwingen“, „teilen die Wolken“, „rudern auf dem See“ und werden „wie eine Wildgans fliegen“. Um QiGong zu üben, braucht man nicht sportlich oder besonders gelenkig zu sein; die Übungen können auch sitzend ausgeführt werden.

Leseempfehlung:

- arsEdition: „Weisheiten der Natur“, München, 2009
- G. Linder: „Grün – Farbe des Lebens“, Frankfurt a.M. u Leipzig, 2008
- Dr. M. Nelting, „Burn-out“, München, 2011
- Reclam: „Grüne Gedichte“, Stuttgart, 2007, 2012
- Reclam: „Die blaue Blume“, Stuttgart, 2001, 2013
- D. Halm, „Total allergisch – na und?, München, 2018
- H. G. Petzold/B. Ellerbrock/R. Hömberg: „Die Neuen Naturtherapien“, Bielefeld, 2019



Green Coaching

Michael Krischun

Institution: Immergrüne Wege GbR

Beim Coaching wird eine Frage- oder Problemstellung, die der Rat suchende Mensch (Klient/in) hat, gemeinsam mit dem Coach bearbeitet. Im Gegensatz zu einem Coaching, das einfach nur draußen stattfindet, ist die Natur beim Green Coaching nicht nur passive Kulisse. Das Coaching findet nicht nur in, sondern mit der Natur statt. Die Natur fungiert quasi als Co-Coach.

Die Natur kann eine Vielzahl von Metaphern und Analogien zur Verfügung stellen, welche der Coach inhaltlich nutzen kann und die die klassischen Coaching-Methoden ergänzen. So stellt die Natur Projektionsflächen und Spiegel bereit. Dies führt bei Klient bzw. Klientin zu einem Rollenwechsel von handelnder zu betrachtender Person. Es entsteht eine hilfreiche Distanz zur zu bearbeitenden Fragestellung, erzeugt Resonanzen und ermöglicht so Perspektivwechsel, die der Antwortfindung dienen.

Bücher:

- COLEMAN, M. (2013): Die Weisheit der Wildnis; Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur. Freiburg: Arbor Verlag
- HEISIG, M. D. (2013): Sinn finden in der Natur; Heilsame Rituale für Lebensübergänge. Ostfildern: Patmos Verlag
- HUPPERTZ, M. & SCHATANEK, V. (2015): Achtsamkeit in der Natur; 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Junfermann Verlag



Shinrin Yoku Waldbaden

Dr. Jonna Küchler-Krischun

Institution: Immergrüne Wege GbR

Seit 2018 findet das aus Japan stammende „Shinrin yoku“ auch in Deutschland zunehmend Beachtung. Gemeint ist damit ein „Waldbaden“ als Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen. Durch viele wissenschaftliche Studien wurde die Wirksamkeit von Shinrin yoku zur Stressprävention belegt. Waldbaden ist jedoch nicht einfach Spaziergehen oder Wandern im Wald, sondern eine fein aufeinander abgestimmte Abfolge von Bewegungs-, Atmungs-, Sinneswahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen in der Natur. Diese Übungen dienen der Entspannung und dem Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist. Waldbaden ist so vielfältig wie die Natur, in der es stattfindet. Je nach Jahreszeit wird man einen anderen Typus von Wald wählen, je nach Thema vielleicht einen der Sinne in den Mittelpunkt stellen und entsprechende Übungen auswählen. Auch die Abfolge der Übungen folgt einem sinnvollen Plan und bezieht die Gegebenheiten des Waldes bewusst mit ein.

Leseempfehlung:

- Li, Qing: Die wertvolle Medizin des Waldes. Wie die Natur Körper und Geist stärkt. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2018
- Miyazaki, Yoshifumi: Shinrin yoku. Heilsames Waldbaden. Irisiana Verlag, München, 2018
- Felber, Ulli: Waldbaden. Das kleine Übungsbuch für den Wald. Schirner Verlag, Darmstadt, 2018
- Schall, Rainer: Waldbaden mit allen Sinnen. Die Heilkraft der Natur erleben. Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart, 2019
- Winter, Esther: Waldbaden. Das Praxisbuch. Christian Verlag, München, 2018
- Huppertz, Michael & Schatanek, Verena: Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Junfermann Verlag, Paderborn, 2015



Waldtherapie à la ANFT

Lia Braun

Institution: Naturspirale

Lia Braun ist seit 2016 von der ANFT ausgebildete und zertifizierte Forest Therapy Guide. Sie ist Gründerin von Naturspirale, einem Berliner Unternehmen, das das kreative Potenzial der Begegnung zwischen Mensch und Mitwelt ins Zentrum stellt. Sie ist Diplom-Psychologin. Langjährig berufstätig in medizinischen und psychosozialen Einrichtungen arbeitet sie aktuell in Teilzeit als Soziotherapeutin in Berlin.

Inspiziert vom japanischen shinrin yoku 森林浴 entwickelte die Association of Nature & Forest Therapy eine bewährte 3-stündige Sequenz, die derzeit in 40 Ländern angeboten wird. In Partnerschaft mit der Natur laden Guides die Teilnehmenden ein auf eine Reise der Verbundenheit: Mit sich selbst, mit anderen und mit der Natur, zum Wohle aller.

Ich leite Sie an, die Sinne zu öffnen, langsamer zu werden, ganz präsent im Moment. Weitere Einladungen regen an, auszuschwärmen und der Natur auf Ihre Weise zu begegnen. Bei der abschließenden schlichten Teezeremonie kommen wir wieder zusammen und kosten einen Tee aus den vor Ort gesammelten Pflanzen.

Leseempfehlung:

- M. Amos Clifford: Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature
- <https://view.ioomag.com/the-anft-way-of-forest-therapy-the-anft-way-of-forest-therapy/0822982001561584510?short>
- <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3?fbclid=IwAR1F02P9bJDGHke0pyA35VOLzTsJD5PBc0Y4dUsjaVhaYJmRZ0gd4h4u9Bw>



Ganzheitliche Entwicklungsförderung in der Waldpädagogik

Sabine Hirsch, zert. Waldpädagogin, Heil- und Inklusionspädagogin

Institution: die Hirsche

Der Alltag von Kindern in Deutschland hat sich in den letzten Jahren verändert. Schule und Technik geben den Takt in ihrem Leben vor. In vielen Bereichen wachsen ihre Kompetenzen dadurch über sich hinaus, während andere vernachlässigt werden. Naturerfahrungen sind für viele Kinder eine Seltenheit geworden und auch Bewegungsangebote haben im kindlichen Alltag oft kaum noch Platz. Immer mehr Kinder haben Förderbedarfe. Als Waldpädagog_innen können und müssen wir uns diesen neuen Herausforderungen stellen. Der Wald bietet neben der Umweltbildung einen Raum für ganzheitliche Erfahrungen mit sich und mit der Natur!

Zentrale Inhalte des Workshops:

- Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren verändert
- Technik und Bildungsinstitutionen geben den Rhythmus im Leben der jungen Menschen vor
- sowohl in der Schule als auch im medialen Raum werden vorwiegend kognitive Fähigkeiten gefordert
- Waldpädagogik hat sich als eine Teildisziplin der Umweltbildung entwickelt.
- Sie entstand zu einer Zeit in der Naturerfahrungen noch im Alltag der Kinder verwoben waren. Es konnte davon ausgegangen werden, dass Kinder wissen worauf sie im Wald achten müssen, waldtypische Gefahren erkennen können und die motorischen Fähigkeiten mitbringen, um sich sicher im Wald bewegen können.
- Naturerfahrungen sind für viele Kinder eine Seltenheit geworden und auch Bewegungsangebote haben im kindlichen Alltag oft kaum noch Platz.
- Die Schuleingangsdiagnostik zeigt, dass Kinder sich immer schlechter bewegen können.
- Insgesamt hat sich die Ausgangslage für die Waldpädagogik verändert.
- Eine Veränderung, der sich Waldpädagog*innen stellen müssen, aber auch können!
- bei einer *ganzheitlichen Betrachtung* von kindlicher Entwicklung werden insgesamt fünf große Bereiche unterschieden: *Kognition, Emotionen, Soziales, Motorik und Wahrnehmung*.
→ Die Bereiche stehen in Wechselwirkung zu einander und können nicht unabhängig voneinander gedacht werden. Bei unterschiedlichen Tätigkeiten können Schwerpunkte auf einzelnen Bereichen liegen, aber es sind immer alle Entwicklungsbereiche involviert.
- Viele Methoden der Waldpädagogik stecken voller pädagogischem Potenzial, das weit über reine Umweltbildung hinausgeht.
- Das Naturerfahrungsspiel „Baum erkennen“ wurde im Workshop exemplarisch auf die



verschiedenen Entwicklungsbereiche untersucht.

– *Spielanleitung*: Es finden sich Paare zusammen. Einem Kind werden die Augen verbunden. Zunächst klärt das Paar wie das blinde Kind am besten geführt wird, damit es sich sicher und wohlfühlt. Anschließend wird es blind zu einem Baum geführt. Dieser wird abgetastet, um sich Merkmale wie Umfang, Rinde, etc. einzuprägen. Über Umwege wird das Kind zum Startpunkt zurückgeführt. Dort wird die Augenbinde abgenommen und der Baum muss sehend wieder erkannt werden. Anschließend wird getauscht.

– Das Spiel wurde auf Potenziale zur ganzheitlichen Förderung untersucht

– Zur Vereinfachung für die Praxis wurden verschiedene Entwicklungsbereiche zusammengefasst. Außerdem wurde die Perspektive der Bildung für nachhaltige Entwicklung hinzugenommen.

1. *Umweltbildung*: Wissen über verschiedene Baumarten, Individualität der Bäume, etc.

2. *Motorik und Wahrnehmung*: vielfältige Bewegungsmöglichkeiten durch unebenes Gelände im Wald. Förderung der anderen Sinne durch Ausschalten des Sehsinns, Gleichgewicht, Orientierung etc.

3. *Soziales Lernen (Sozial-emotional)*: Kooperation und Kommunikation, Empathie, Konzentration, Selbstwirksamkeit, Verantwortungsgefühl, Vertrauen gewinnen und haben

4. *BNE-Kompetenzen* (nach de Haan): Weltoffen neue Perspektiven integrierend Wissen aufbauen; Interdisziplinär Erkenntnisse gewinnen; Risiken, Gefahren und Unsicherheiten erkennen und abwägen können; Empathie für andere zeigen können

Fazit: waldpädagogische Methoden stecken voller Potenzial um Kinder ganzheitlich fördern zu können. Bei der Planung von Programmen sollte also nicht ausschließlich ein thematischer roter Faden mit Schwerpunkt auf die Umweltbildung durch Veranstaltungen führen, sondern es sollten auch die anderen Entwicklungsbereiche mitgedacht und in logischer Abfolge eingeplant werden.

Leseempfehlung:

- Späker, Thorsten: Natur – Entwicklung und Gesundheit.